

ALTENA

ROAD

RUNNERS

Eerste jaargang nr. 3.

Redactie : D.Bouman - de Vlijt 9 - Wijk en Aalburg. tel:04164 - 2462.

J.Redeker - Hoek 1 - Meeuwen. tel. 04165 - 1258.

H.Verbeek -Schmitzstraat 4 - Veen. tel. 04164 - 2838.

---

Telefoonnummers bestuursleden.

Voorzitter	: H.Verbeek - Veen	tel. 04164 - 2838.
Secr.	: M.Kant - Giessen	tel. 01832 - 1518.
Penningm.	: K.van Herpen - Rijswijk	tel. 01832 - 1248.
2e voorz.	: D.v.Tilborg - Rijswijk	tel. 01832 - 1307.
2e secr.	: K.Kamerma - Giesen	tel. 01832 - 2760.
2e penningm.:	J.Redeker - Meeuwen	tel. 04165 - 1258.
Wedstr.secr.:	W.Pellekaan - Almkerk	tel. 01834 - 1000.

Trainers.

Wedstrijdgroep	: D.Booy - Rijswijk	tel. 01832 - 2391.
Trimmers	: F.Wyatt - Andel	tel. 01832 - 1681.
	J.Oppeneer - Andel	tel. 01832 - 2792.
Jeugd	: A.Klop - Brakel	tel. 04187 - 2848.

---

Van de voorzitter,

Met enige trots mogen we als bestuur bekend maken, dat we per 1 augustus als vereniging zijn toegelaten tot de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie. Nadat we in juni onze aanvraag indienden, plaatste de KNAU op 5 juli de aanvraag in haar orgaan Atletiekwereld. Gezien er geen bezwaren binnenkwamen, is de eerste atletiekvereniging in het Land van Heusden en Altena een feit. Niemand had kunnen denken, dat na onze oprichting op 1 september 1987 de Altena Road Runners zo succesvol zou uitgroeien en gezien de ontwikkelingen die momenteel gaande zijn is ook onze toekomstblik hoopvol.

Voorlopig zal er voor onze leden niet veel veranderen, maar als vereniging kunnen wij er financieel behoorlijk beter van worden. Iedereen die nu nog aangesloten is bij de Road Runner Associatie, zal te zijner tijd worden overgeschreven naar onze vereniging en waarschijnlijk zullen de licentiehouders al voor 1 januari 1990 overschrijving ontvangen, omdat ons van bondszijde een aardige overgangsregeling is aangeboden.

Als bestuur zullen we hierover nog een beslissing moeten nemen.

Bestuurlijk gezien is er veel meer werk, omdat we natuurlijk meer verantwoording zullen moeten afleggen, ook al omdat onze vereniging in juni notariëel is vastgelegd.

Mede daardoor zullen ook de verslagen van onze bestuursvergaderingen voortaan in dit clubblad geplaatst worden. Ik hoop dan ook, dat de voorliggende periode even succesvol zal worden als de afgelopen twee jaar al zijn geweest.

Hans Verbeek.

### Hartelijk dank !!

Langs deze weg willen wij nog een welgemeend dankwoord richten tot Dinie van Eeten, die in samenwerking met het noratiskantoor in Andel, waar zij werkzaam is, kosteloos de notariële akte voor onze vereniging heeft opgemaakt.

het bestuur.

### Romboutprijs voor Frits Wyatt.

Groot was onze verrassing dat ons lid Frits Wyatt op zaterdag 1 juli de Romboutprijs in Andel mocht ontvangen. Deze prijs kreeg hij als verdienste voor zijn inzet voor de sponsorloop van vorig jaar (actie Netta) Omdat onze vereniging daar ook bij verbonden was, had het bestuur een uitnodiging ontvangen en zo kon een afvaardiging van ons hem een bloemetje overhandigen. Nogmaals onze welgemeende felicitaties voor Frits, want wij weten als geen ander, dat hij dit volledig verdiend heeft. We hopen dat zijn prestatie anderen zal motiveren wat meer te doen voor de medemens.

Hans Verbeek.

## Wim Kuijpers snel in Engelse Mijlenloop

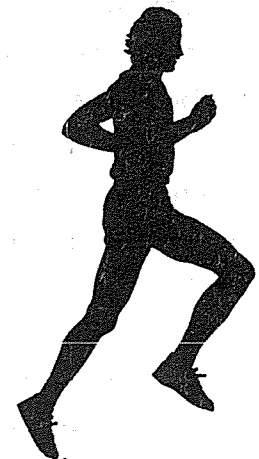
**GORINCHEM** — Aan de 23e nationale tien Engelse Mijlenloop van Typhoon in Gorinchem nam ditmaal weer een groot aantal streeklopers deel.

Daarin was het optreden van Wim Kuijpers bijzonder sterk. Met een tijd van 57.13 min. verbeterde hij het bestaande clubrecord van de Altena Road Runners behoorlijk. Hetzelfde deed Tinus van den Heuvel bij de veteranen met een tijd van 59.47 min.

De overige uitslagen waren: Eddy van de Mast 58.10, Egbert Hooikaas

58.58, Arie Kant 59.30, Piet Rozenbrand 1.01.06, Aart Vos 1.04.10, Mar Scheffers 1.05.10, Kees Kamerman 1.05.29, Aart Vrijkorte 1.05.50, Gerry de Rooy 1.06.53, Arie van Rijswijk 1.11.01, Frans Bax 1.15.50, Rinus Verhoeven 1.15.58, Jacob van Rijswijk 1.15.08, Dirk Bouman 1.21.55, Henk van Unen 1.26.33 en Mar Strik 1.26.36.

Twee junioren liepen in Gorinchem de twee en een halve kilometer. Hun tijden waren Jan Strik 9.25 min. en Diederick Bax 10.20 min.



## Van BERG to BERG Race.

Ook dit jaar togen we als Altena Road Runners met een groot aantal van onze leden naar Rhenen (Ouwehands Dierenpark) om mee te doen aan de ruim elf kilometer loop vanaf de Wageningse berg naar de finishlijn, die getrokken was midden in de dierentuin. Ook nu weer was aan deze wedstrijd het nationaal clubkampioenschap verbonden van de Road Running Associatie, waarin wij vorig jaar al zo succesvol te voorschijn waren

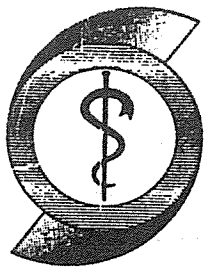


gekomen. Dit jaar zou alles nog overtroffen worden, want tot grote verbazing van de aanwezige supporters kwam niet eens zo ver achter Marti ten Kate Wim Kuypers als snelste Road Running loper over de streep, waarmee hij de titel overnam van Jan van Zanten uit Brakel. Bovendien klasseerde Dick van Tilborg in dezelfde seniorenklasse zich als vierde.

Ook onze veteranen waren oppermachtig, een prima eerste plaats voor Tinus van den Heuvel in de klasse 1A. Zijn plaatsgenoot Jan van der Pijl deed niet voor hem onder door als eerste binnen te komen in de klasse 1B met naast hem op het erepodium AArt Vos, die weer

aardig op weg terug blijkt te zijn. Sander Hooykaas liep ook weer net als vorig jaar zoner noemenswaardige tegenstand naar de zege bij de veteranen 2, waar tot ieders verrassing ook nog een ereplaats was voor Dirk Bouman. Annelies Klop werd ook nu, net als vorig jaar, derde dame. Toos Kant zorgde voor een verrassing met een fraaie eerste plaats bij de veteranen dames. Bijzonder succesvol verlopen dus voor onze vereniging, waarbij niet alleen de winnaars een prima prestatie leverden, maar ook alle anderen die, ondanks de zwaarte van de wedstrijd, die vooral veroorzaakt werd door de warmte, toch de eindstreep wisten te halen. Vooral petje af voor de lopers(sters) van de trimgroep, die voor het eerst een dergelijke zware klus, doordacht en met veel zelfbeheersing, volbrachten. Met al die successen was het wederom jammer, dat net als vorig jaar, de prijsuitreiking op een totale chaos zou uitlopen. Het bestuur van de Road Running Associatie heeft dit nog proberen goed te maken door aanwezig te zijn bij de stratenloop van Meeuwen, maar een echte huldinging in Rhenen was beter op zijn plaats geweest. Niettemin wil ik iedereen ongeacht zijn of haar prestatie feliciteren met het volbrengen van deze loop en nu al zien we uit naar een volgende uitstap, die misschien wel naar een ander evenement zal gaan.

Hans Verbeek.



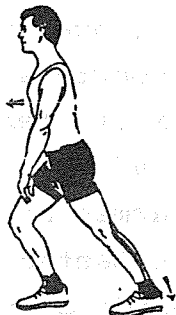
**NISGZ**

Postbus 90  
6860 AB Oosterbeek

# ALGEMENE REKOEFFENINGEN 8 à 10 MINUTEN

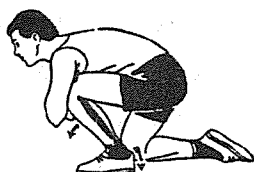
1. Doe eerst een algemene warming-up gedurende 8 à 10 minuten.
2. Neem de correcte uitgangsposities aan (zie tekeningen).
3. Voer de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig wordt (het mag absoluut geen pijn doen). Houd de spanning in de gerekte spier(groep) gedurende 20 tellen vast; dus niet verend rekken.
4. Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los. Herhaal de rekking 3 à 5 maal achtereens. Voer de oefening links en rechts uit.
5. Doe de rek oefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten (cooling down). Herhaal deze rek oefeningen minstens 3 maal per week.
6. Neem bij klachten contact op met een arts en ga voordien niet sporten.

## ★ KUITSPIEREN



Ga staan; doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt; de linker knie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hak op de vloer komt; deze oefening kan zeer gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

## ★ KUITSPIEREN



Kniel met de rechter knie op de vloer; laat de linker oksel op de linker knie rusten; druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer los komt.

## ★ HAMSTRINGS



Ga zitten in langzit; plaats de rechter voet naast de linker knie; pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel; kijk omhoog; houd de lage rug hol.

## ★ DIJBEENSPIEREN



Ga gestrekt liggen op de buik; pak met de linker hand de linker voet; trek de voet naar de linker bil; probeer de linker knie van de vloer op te trekken. Deze oefening kan ook staande worden uitgevoerd.

## ★ HAMSTRINGS EN AFVOERDERS



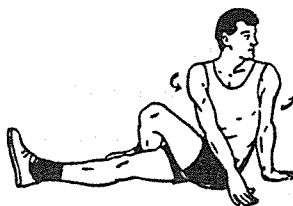
Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linker voet; laat het gewicht rusten op de linker voet; neig met de romp en de armen naar rechts. Deze oefening is ook goed op een (stoep)rand uit te voeren.

## ★ AANVOERDERS



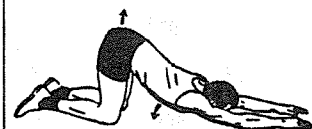
Ga zitten in kleermakerszit; zet de voetzolen plat tegen elkaar aan; grijp met de handen (de duimen naar boven) de voorvoeten vast; het bovenlichaam recht op houden; houd het hoofd recht op en druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.

## ★ ROMP- EN RUGSPIEREN



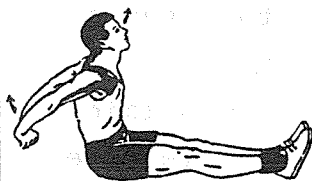
Ga zitten in langzit; plaats de linker voet aan de buitenzijde van de rechter knie op de grond; draai met de romp naar links; houd de romp daarbij rechtop.

## ★ GROTE BORSTSPIEREN



Kniel op beide knieën; plaats de handen zover naar voren op de vloer dat de heupen nog recht boven de knieën blijven; druk de oksels en borst zover mogelijk richting de vloer.

## ★ 2-KOPPIGE ARMSPIEREN



Ga zitten in langzit; vouw de vingers achter de rug in elkaar; strek de armen gestrekt naar achteren van laag bij de grond tot bijna horizontaal.

## ★ 3-KOPPIGE ARMSPIEREN



Pak met de rechter hand (onderhands) de linker hand (bovenhands) achter de rug vast; gebruik, indien de beide handen elkaar niet kunnen grijpen, een hulpmiddel (handdoek).

## ★ ONDERARM- EN POLS- BUIGERS -STREKKERS



Strek de linker arm met de handpalm naar voren; pak met de rechter hand de linker handpalm vast; duw de handpalm maximaal naar achteren; voer de oefening ook in de tegengestelde richting uit; pak met de rechter hand de linker handrug en trek de handrug naar voren.

## ★ POLSBUIGERS EN -STREKKERS



Zet beide handruggen tegen elkaar aan; duw de ellebogen zover als maar kan naar beneden; houd de handruggen tot aan de polsen tegen elkaar aangedruwd; deze oefening kan ook andersom uitgevoerd worden door de handpalmen en vingers van beide handen tegen elkaar (bidhouding) te zetten; beweeg dan de ellebogen maximaal omhoog.

## MERWEDE-LOOP TE HARDINXVELD op zaterdag 27 mei.

Voor de 4e keer werd zaterdag 27 mei 1989 de Merwede-loop te Hardinxveld georganiseerd. Daar op vrijdag 26 mei onze clubleden nog sterk vertegenwoordigd waren in de stratenloop van Rijswijk, was er voor zaterdag weinig animo. Voor de halve marathon kwamen in aktie Sander Kooykaas, Frans Baks, Mar Scheffers, Arie van Rijswijk en ik. Dirk Bouman had ingeschreven voor de 10,9 km.

Er was veel publiek gekomen door het mooie weer en de skeelerwedstrijd, die verreden werd voor de start van de loop. Voor de halve marathon moest één rondje van 700 meter en vier

ronden van 5,1 km worden afgelegd. De verzorging was prima. De Belgen waren erg sterk in deze loop; de eerste drie

senioren waren Patric v.d.Male (01.09.25), Julien Grimon (01.06.51) en Noel v.d.Male (01.09.31). Als

vierde eindigde de eerste Hollander Domien Brandsma in een tijd van 01.09.53. Bij de veteranen 1 was het

uitermate spannend. Piet Vonck werd eerste (01.10.10), tweede werd Julien Rot-tiers (01.10.32) en derde was Bert Koppendraaier

(01.11.01). Sander Hooykaas werd tweede veteraan 2

(01.26.32) achter Gerard Blom (01.18.00) en voor Jan v.d.Graaf (01.29.40) Frans Baks en Mar Scheffers hadden erg veel last van de hitte gezien hun tijden. Mar had zich nog wel gespaard door in Rijswijk niet aan de start te verschijnen; dit pakte echter heel anders uit want hij eindigde nog achter Frans. De tijden van respectievelijk Frans, Mar en Arie waren 01.40.39, 01.42.53 en 01.45.30.

Bij de dames was er een zeer geringe deelname, alle wedstrijdloopsters achter mij stapten uit, zodat een eerste plaats gemakkelijk te behalen was (01.30.29) De tijd van Dirk Bouman werd 57.02.

Bij deze geef ik de pen door aan Tinus v.d.Heuvel.

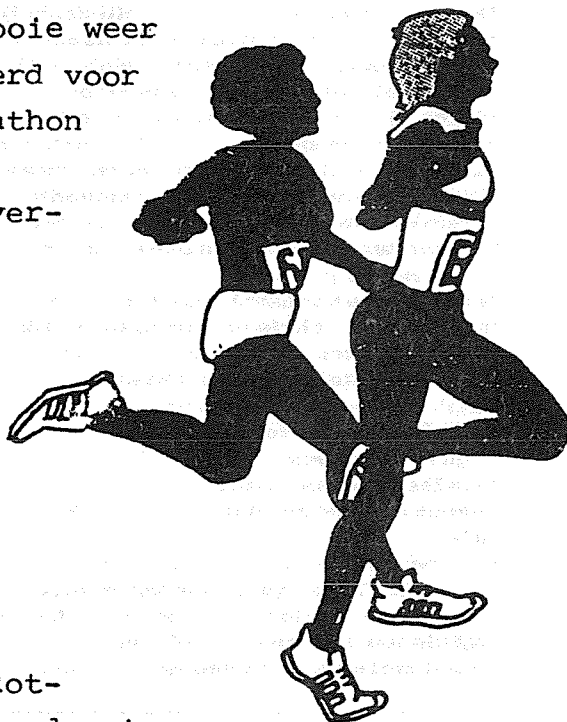
Annelies Klop.

### Grote Club Aktie.

In september wordt er weer een Grote Club Aktie gehouden. Ook onze vereniging zal aan deze verloting meedoen. Het bestuur verzoekt alle leden een drietal boekjes met loten te verkopen.

Stel ons niet teleur, het is in het belang van onze vereniging.

Kees van Herpen, penn.



### Tips

**\*Stop met roken! Doe dat radicaal en probeer niet 'om het af te bouwen'. Zoek naar afleiding in de vorm van bezigheden of kleine klusjes, die voorkomen, dat je uit verveling of routine naar wéér een sigaret grijpt.**

**\*Matig je alcoholgebruik of stop er helemaal mee.**

**\*Eet gezond en gevarieerd (Maaltijdschijf). Probeer zoveel mogelijk verse groenten te eten, neem weinig jus, eet bij voorkeur mager vlees, neem bruinbrood i.p.v. witbrood, snoep niet maar eet fruit tussendoor.**

**\*Ga op tijd naar bed. Je lichaam heeft rust nodig na een dag van werken en sporten. En bedenk ook: tekort nachtrust haal je niet in door enkele avonden extra vroeg naar bed te gaan. Houd dus regelmaat in je slaapritme.**

**\*Train volgens het 'zwaar-licht'-beginsel. Na een zware training/wedstrijd volgen een of meerdere rustige trainingen of rustdag(en).**

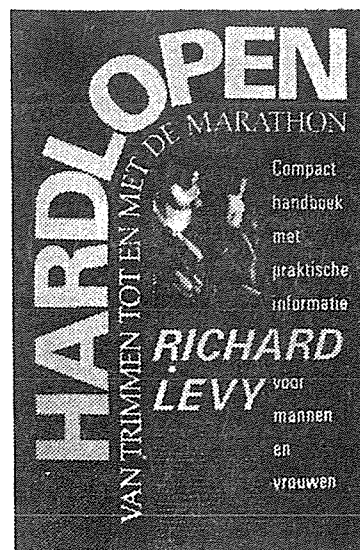
**\*Leer naar je lichaam te luisteren. Pijnklachten zijn signalen, dat het niet helemaal goed zit. Raadpleeg bij aanhoudende klachten altijd je huisarts of een S.M.A.**

**\*Draag minstens twee paar hardloopschoenen 'door elkaar'. Je loopt dan veel minder de kans om een overbelastings-blessure op te lopen.**

**\*Pijn in de schenen 'slijt' niet. Dan is het altijd zaak om rust in te lassen en met behulp van ijs de pijn te bestrijden. Een bezoek aan een sportsprekursor (S.M.A.) is dan zeer aan te raden.**

**\*Bedenk, dat je als 50-jarige niet die prestaties kan neerzetten als een 25-jarige. Bovendien heeft de ene mens meer aanleg voor hardlopen dan de ander. Laat je niet opjagen, blijf binnen je eigen mogelijkheden.**

**\*Praat met collega-hardlopers over je sport of lees erover.**



**Richard Levy**

**HARDLOPEN**

van trimmen tot en met de marathon

In de praktijk van het hardlopen bleek een duidelijke behoefte aan een gedegen boek met een beknopt overzicht van ALLE facetten van het moderne hardlopen in Nederland. Richard Levy heeft voorzien in die behoefte, en zijn boek werd onmiddellijk een groot succes. Deze vierde druk is aangevuld met de nieuwste gegevens en voorzien van een nieuw omslag.

Na de algemene technische begrippen behandelt Levy alle trainingsvormen en -methodes, waarna hij een indeling geeft van kilometers naar quantum en naar soort. Trainings-schema's en een keur aan belangrijke informatie besluiten dit aantrekkelijke boek.

Paperback, 168 blz., geïll. .... f 22,50

Wist u dat,

.....het aantal deelnemers(sters) aan de stratenlopen in het Land van Heusden en Altena groter is dan in vorige jaren.

.....onze veteraan Kees Kamerman ook een voortreffelijk fotograaf is, die tijdens lopen waaraan hij zelf niet deelneemt, vaak met zijn camera gewapend de atleten opwacht voor een shot.

..... dat ons lid Hans Jansen eerste was in de recreatieve triathlon op zaterdag 27 mei in het Land van Heusden en Altena. Zijn tijd bedroeg 1 uur 47.

..... dat de clubkampioenschappen plaats zullen vinden op zaterdag 23 september.

..... dat de redactie graag wat meer copy van onze leden zou ontvangen.

..... onze leden elke dinsdag- en donderdagavond trainen en dat U ook van harte welkom bent.

## CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1989

Onze clubkampioenschappen vinden op zaterdag 23 september bij de kantine van VV Giess plaats.

De start zal om 10.30 uur zijn.

Er wordt over de volgende afstanden gelopen (1 ronde is 5.000 meter):

5 km alleen voor de jeugd  
10 km Dames I, Dames II 35+  
Heren I, Heren II 40+, Heren III 50+  
25 km Heren I, Heren II 40+, Heren III 50+

---

### INSCHRIJFFORMULIER

naam : ..... m/v leeftijd : .....  
woonplaats: ..... categorie: .....

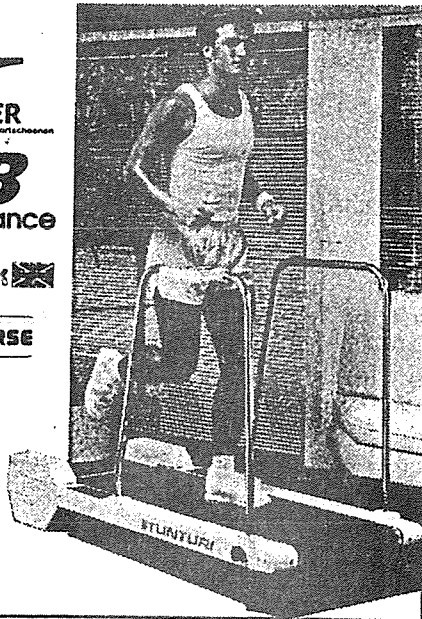
5 km 0 jeugd  
10 km 0 Dames I 0 Dames II  
0 Heren I 0 Heren II 0 Heren III  
25 km 0 Heren I 0 Heren II 0 Heren III

Inleveren tot 23 september 10.00 uur

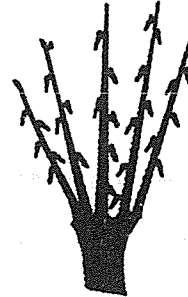


# TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam  
Telefoon 01835 - 1296



Café - Cafeteria "De Knust"  
Jagerspad 10  
Giessen  
Tel. 01832-2020

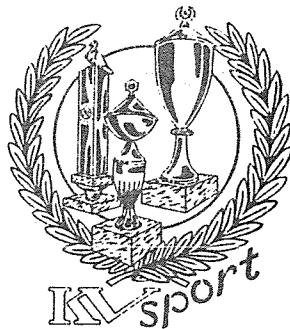


## SPORTVERENIGINGEN:

Gaat U een tournoi  
organiseren?

Dan even voor:

- Bekers
- Prijzen
- Tassen
- Sportkleding
- Vanen
- of Lintjes



bij IKV sport informeren.

Showrooms (op afspraak):  
Buitenkade 15, Nieuwendijk  
Telefoon 01834 - 3681  
Sandenburg 6, Oosterhout N.B.  
Privé tel. 01621 - 17555

Alle soorten tuinplanten,  
heesters, klimplanten, rozen,  
coniferen en perkplanten enz.



P.C. van Herpen  
Slagboomstraat 1  
4284 VE Rijswijk tel: 01832 - 1333